Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Крепыши»

|  |  |
| --- | --- |
| Название программы | «Крепыши» |
| Направленность программы | физкультурно-спортивная |
| Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу | Мелихова Татьяна Валентиновна |
| Год разработки | 2017 год |
| Где, когда, кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа | Педагогический совет МБУ ДО «Центр «Оберег»  Протокол № 3 от 30.05.2017г. |
| Информация о наличии рецензии | Внутренняя рецензия |
| Цель | **Цель программы**:   воспитание гармонично развитой личности, ведущей здоровый образ жизни и умеющей сохранять хорошую физическую форму. |
| Задачи | **Задачи:**  - способствовать укреплению здоровья и развитию всех систем организма;  - расширить знания детей по анатомии и гигиене человека;  - устранить дисгармонию в развитии отдельных мышечных групп;  - воспитывать чувство ответственности за сохранение своего здоровья;  - воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества, вырабатывать потребность и привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями. |
| Ожидаемые результаты освоения программы | **обучающиеся должны знать:**  - значение физической культуры для здоровья человека;  - правила личной гигиены;  - названия частей тела человека.  **обучающиеся должны уметь:**  - ходить с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок;  - бегать медленно, со средней скоростью, с дополнительными заданиями, с преодолением препятствий;  - прыгать на двух ногах, на одной, на месте, с продвижением вперёд, через палку, с поворотом на прыжке;  - подбрасывать и ловить мяч после отскока от пола;  - вести мяч одной и двумя руками;  - ходить по горизонтальной и наклонной доске, по узкой стороне скамейки;  - скользить по скамейке на животе, подтягиваясь руками.  - выполнять упражнения по словесному указанию;  - ходить выпадами вперёд, спиной вперёд;  - бегать с захлёстыванием голени, с высоким подниманием колен;  - прыгать через разложенные на полу предметы;  -скользить по скамейке на спине, подтягиваясь руками;  - лазать по гимнастической стенке разноимённым и одноимённым способами;  - ходить по шнуру.  В процессе обучения у обучающихся воспитываются положительные черты характера, нравственные и волевые качества, вырабатываются потребность и привычка к ежедневным занятиям физическими упражнениями. |
| Срок реализации программы | Данная программа рассчитана на 2 года обучения. |
| Количество часов в неделю, в год | 3 ч в неделю, 108 ч в год |
| Возраст обучающихся | 5-7 лет |
| Формы занятий | Формаорганизации деятельности детей на занятии **–** групповая.  Формы занятий: беседа, собеседование, практические занятия, игра, путешествие.  Для организации учебного процесса используется фронтальный метод.  На занятиях применяются разные формы подвижных игр: логоритмические, сюжетно-ролевые игры; игры-забавы; имитирующие и спортивные игры, психогимнастика (игры со сменой напряжения и расслабления), ритмопластика (музыкально-ритмические игры и упражнения), народные игры, игровой стретчинг. |
| Методическое обеспечение | В учебном процессе используются следующие дидактические материалы: наглядные пособия по анатомии человека, гигиене человека, стенды с упражнениями для различных групп мышц. |
| Условия реализации программы | Коврик туристический  Шведская стенка  Палка гимнастическая деревянная  Обруч металлический  Обруч пластмассовый большой  Обруч пластмассовый малый  Набивные мячи: 1 кг  2 кг  3 кг  Скамейка гимнастическая  Набор мячей  Стенд с дидактическим материалом  Жалюзи вертикальные  Полка для гимнастических палок  Подставка для туристических ковриков  Зеркало  Короб для хранения мячей  Аптечка  Часы настенные  Короб для радиатора отопления  Стул ученический на металлической основе |